



新発見!

おいしい奈良 Vol. 49

奈良のシェフが奈良の食材で
ご家庭でできるレシピを
お届けします。

ボナベティ
Bon appetit
めしあがれ
(フランス料理)

大和牛の赤ワイン煮

材料(4人分)

- 牛肉(煮込み用のブロック肉) … 580g
- 赤ワイン …… 760ml
- バター …… 50g
- マリネ用野菜
- タマネギ(さいの目切り) …… 1/2個
- ニンジン(さいの目切り) …… 1/2本
- ニンニク(つぶしたもの) …… 1片
- タイム・ローリエ・パセリの茎 … 少々づつ

- 春キャベツとニンジンの
ブレゼ(蒸し煮)
- 春キャベツ(小) …… 1玉
- ニンジン …… 少々
- バター …… 50g
- 薄切りベーコン …… 2枚
- 白ワイン …… 100ml
- 塩・こしょう …… 適量

ワンポイント

- お肉は、ブロック肉を使用することで、煮くずれを防ぎ、旨味が逃げにくい。
- 赤ワインをたっぷり使うことで、ワインの風味が付き、肉も軟らかくなります。
- 肉を冷ましてからカットするのは、煮込んで出た旨味を戻すため。(7)

レシピ

① 余分な脂を取り除いた肉をAと赤ワインに浸かるように深い容器で24時間つけ込みます。

② ①から肉を取り出し、フライパンである程度焼き色をつけたら、塩こしょうを振り、ゆっくり焼いていきます。



③ ②の肉を取り出した後のつけ汁から野菜を取り出し、フライパンでしんなりして少し焼き色がつく程度までバターでソテーする(つけ汁は残しておく)。

④ ③に②の肉と、③で残しておいたつけ汁を入れて弱火でやわらかくなるまで煮込む。

⑤ 春キャベツを1/4にカットし、切り目を上にして鍋に入れ、ベーコン、バターの順に乗せ塩こしょうを振り、白ワインを振りかけ、蓋をして弱火で蒸し煮する。

⑥ ⑤に薄切りのニンジンを入れる。キャベツに串が通ればできあがり。

⑦ ④の肉を完全に冷ましてからカットし、フライパンに戻し再び温め、皿に⑥と盛りつけ、煮汁をかけて完成。



大和牛の
お問い合わせは
こちらへ

奈良県大和牛流通推進協議会



問 ☎0743-56-6780
FAX 0743-56-6233
時 9時～17時
大和牛 指定販売店 検索

お店情報



落ち着いた温かみのある町家空間

ボナベティ Bon appetit めしあがれ

築90年の町家を改装したお店では、くつろいだ時間と本格的なフランス料理を楽しめます。また、シェフ特製、県南部・東部の食材を使った料理は、キッチンカー「大和のキッチン」でも味わえます。詳しくは下記県移住・交流推進室HPで。

所 奈良市十輪院町1 ☎0742-27-5988
www1.kcn.ne.jp/~appetit/

県産食材のプロモーションに関する活動を行うNPO法人「テロワール」の代表も務める



よし のり
シェフ 大西 佳則さん

問 大和牛については 県畜産課 ☎0742-27-7450 FAX0742-22-1471

キッチンカープロジェクトについては 県移住・交流推進室

☎0744-48-3016 FAX0744-48-3135

www.pref.nara.jp/1638.htm

テレビ版 県民だより奈良「なら いいね!」では
作り方等を映像でご紹介します!

放送日は
P26で